

Insalata di pollo



Preparazione

Pulire e lessare il pollo, quando è cotto lasciarlo riposare e raffreddare. Nel frattempo lavare e tagliare il sedano alla julienne, sbucciare le mele e tagliare anche queste alla julienne. Togliere la pelle al pollo oramai freddo, spolparlo e farne delle striscioline; aggiungere il sedano e la mela, il succo delle arance spremute e le zeste(*) tagliate precedentemente a julienne. Infine aggiungere i pinoli e mescolare correggendo con poco sale ed olio. Servire su un letto di insalatina, ed a piacere decorare con un ciuffo di maionese, oliva nera ed uno spicchio di arancia

Ingredienti per persona

Ingredienti	gr.	Parte edibile	Peso netto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Kcal
Pollo	150	77%	115,5	25,55	6,35		159,39
Insalatina	20	100%	20	0,18	0,06	0,54	3,2
Pinoli	7	29%	2,03	0,64	1,02	0,07	12,01
Mele	50	81%	40,5	0,2	0,04	3,8	15,39
Arance	10	80%	8	0,05	0,01	0,62	2,72
Sedano	40	80%	32	0,73	0,06	0,7	6,4
Totale	277		218,03	27,35	7,54	5,73	199,11

* zeste: si ottengono eliminando la parte bianca (albedine) amara dalle bucce degli agrumi. Solitamente si scottano in acqua per attenuarne il sapore forte